

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, owsiane
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ serek wiejski light 50g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ papryka (czerwona 100g, zielona 10g, żółta 20g)
- ❖ rzodkiewki 15g
- ❖ pomarańcza
- ❖ mleko sojowe 100ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ płatki żytnie 20g
- ❖ ananas 70g
- ❖ mandarynka 210g
- ❖ jogurt naturalny 100g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ fasola biała 20g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ ziele angielskie
- ❖ liść laurowy
- ❖ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ jajko
- ❖ cebula (zwyczajna, szalotka)
- ❖ pomidor suszony
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ tymianek suszony
- ❖ kapusta czerwona
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 50g
- ❖ kasza jaglana 40g
- ❖ bazylia świeża
- ❖ orzechy nerkowca